

Rezept

Quesadillas mit Bohnenmus

Ein Rezept von Quesadillas mit Bohnenmus, am 28.04.2024

Zutaten

200 g Kidneybohnen (Dose)	2 EL Limettensaft
Salz	Pfeffer
1 TL Chilipulver	1 große Tomate
100 g Champignons	1 Frühlingszwiebel
4 Weizen-Tortillas (22 cm Ø)	1 EL Jalapeños (eingelegte Chilischoten, Glas)
75 g geriebener Edamer	Backpapier fürs Blech

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Bohnen abtropfen lassen und mit Limettensaft fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen. Tomate waschen, klein würfeln. Pilze putzen, in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel waschen, putzen, in feine Ringe schneiden.
2. Zwei Tortillas mit Bohnenmus bestreichen. Tomaten, Champignons, Zwiebeln, Chilis und Käse darauf verteilen. mit übrigen Tortillas abdecken, andrücken. Auf mit Backpapier belegtem Blech im Ofen (Mitte) 15 Min. backen. In Stücke schneiden. Dazu passt Tomatensalsa.